



# ヨガ教室

## 心と体を整える ストレッチヨガ

日時

5/18・6/1・6/15  
6/29・7/6・7/20  
8/3・8/17

予備日8/31

全8回

全て月曜日

10:00~

11:30



**場所** 都筑センター 1階 機能回復訓練室  
**講師** Mai(マイ)先生 (ヨガインストラクター)  
**対象** 横浜市内在住または在勤の60歳未満の方  
**定員** 16人 (申込多数の場合は抽選)  
**参加費** 3,000円 (全8回分)  
**持ち物** 持っている方はヨガマット、水分補給用の飲み物、  
フェイスタオル、羽織るもの (パーカー等)

※動きやすい服装

**申込み** 4月11日(土)~4月17日(金) 二次元コードで申込  
(電話・来館での申込は出来ません)



<https://forms.office.com/r/6z5dzqBVXq?origin=lprLink>

●申込期間に定員に達しない場合は、申込期間を延長し、  
定員になり次第締め切りとさせていただきます

■申込み・問い合わせ■

社会福祉法人  
横浜市社会福祉協議会  
横浜市都筑地区センター  
住所：横浜市都筑区葛が谷  
2-1  
電話：045-941-8380



※駐車場は台数が限られていますので、ご来館の際は  
は公共交通機関をご利用ください

■お預かりした個人情報は、本事業以外で使用いたしません。  
■個人情報の取扱いについては、横浜市社会福祉協議会「個人情報保護に関する  
方針」に基づいて、適切にその管理をします。

